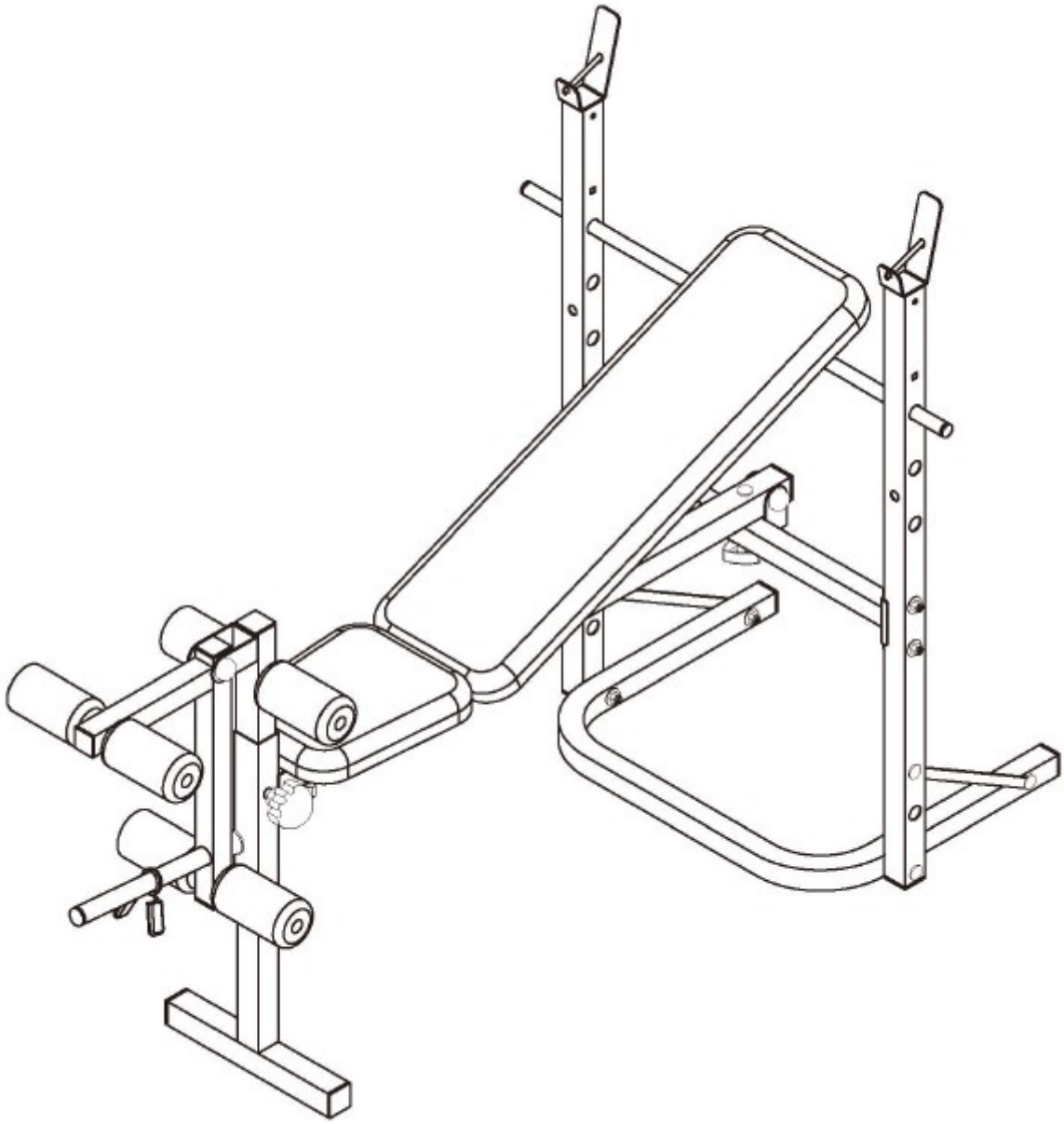


Panca Pesistica Pieghevole

Manuale di istruzioni per il montaggio e l'uso.

Leggete attentamente questo manuale prima di assemblare o usare il vostro nuovo prodotto e conservartelo per un eventuale uso futuro.

Indice

Sezione Pagina

Informazioni generali.....4

Informazioni preliminari.....5

Sicurezza.....6

Informazioni sugli esercizi.....7

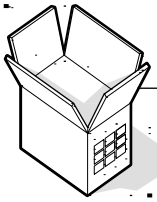
Assemblaggio.....14

Proteggi l'ambiente non gettando questo prodotto assieme ai rifiuti domestici

Informazioni Generali

Qualità

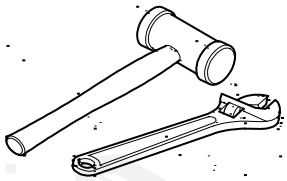
Questa panca pesistica è stata progettata e prodotta in conformità agli ultimi standard di sicurezza europei BS EN 957.



Informazioni Preliminari

Attrezzi

Per poter assemblare facilmente il vostro nuovo prodotto è necessario disporre di 1x 13 mm; 2x14mm; 2x17mm chiavi inglesi e di 1 cacciavite.
Potrebbe tornare utile l'utilizzo di un martelletto morbido e di una pinza se ce ne fosse bisogno.



Preparare l'area di montaggio

E' necessario assemblare il prodotto in un luogo pulito,luminoso e ordinato per potervi muovere attorno al prodotto mentre ne cercate i componenti e ridurre al minimo la possibilità di incidenti durante l'assemblaggio.

Lavorate con un amico

Con un amico, l'assemblaggio di questa palestra sarà semplice e veloce; alcuni componenti potrebbero risultare pesanti od ingombranti da sollevare da soli.

Apertura del pacco

Aprire lo scatolone che contiene il prodotto, facendo attenzione alle avvertenze impresse sulla scatola per prevenire il rischio di incidenti.
L'uso delle forbici in maniera inappropriata è una delle cause principali di incidenti.
Assicuratevi di aprire l'imballo dalla parte corretta, è il metodo più veloce e sicuro per estrarre tutti i componenti.

Togliere dall'imballo i componenti

Togliere dall'imballo ogni singolo componente, controllando di avere tutto il necessario per completare correttamente l'assemblaggio del vostro prodotto.
Alcuni pezzi potrebbero essere predisposti per una versione più attrezzata; prima di contattare il Servizio Clienti controllare l'effettiva mancanza di componenti.
In qualsiasi caso contattateci prima di prendere contatti con il vostro rivenditore.

Sicurezza

Prima di intraprendere qualsiasi esercizio fisico che farà aumentare la vostra frequenza cardiaca consultate un medico.
Faticosi e frequenti esercizi devono essere approvati da un medico.
Un uso corretto del vostro dispositivo è essenziale.
Leggere questo manuale attentamente prima di cominciare l'installazione o iniziare l'allenamento.

ATTENZIONE

Se alcune parti si danneggiano, si rompono o si logorano non usare l'attrezzatura finché queste non vengono sostituite.

** Tenere i bambini lontano dalla panca degli esercizi quando è in uso. Non lasciare che i bambini ci giochino o si arrampichino quando non è in funzione.*
** Per la vostra sicurezza, durante l'esercizio assicuratevi di avere a disposizione almeno 1 metro di spazio in entrambe le direzioni.*
** Verificate regolarmente che tutti i dadi, i bulloni e i raccordi siano ben fissati.*
Controllate periodicamente anche tutte le parti mobili per accertarvi che non ci siano segni di danneggiamento e di usura.
**Pulire solo con un panno umido, non usare solventi né detergenti.*
Se avete dei dubbi contattate il SERVIZIO CLIENTI.
**Assicuratevi sempre prima dell'uso che il vostro prodotto sia posizionato su una superficie solida e piana. Se necessario usate un tappetino in gomma per ridurre il rischio di scivolamento durante l'uso.*
**Indossate sempre vestiti adatti e sportivi e scarpe da ginnastica durante l'allenamento.*
Non indossate vestiti con lacci slacciati che potrebbero farvi inciampare durante gli esercizi.

Uso e Stoccaggio

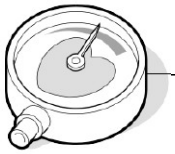
La panca è pensata per essere usata in un luogo pulito e asciutto.
Dovreste evitare di riporla in un luogo eccessivamente freddo e umido così da evitare corrosioni e altri problemi.

Limiti di peso

Questo prodotto è indicato per persone con un peso massimo di 110kg.
Il PESO MASSIMO CARICABILE su questa panca, che COMPRENDE l'utilizzatore più gli eventuali pesi ed accessori, è 200kg.
Il carico massimo da fermo della singola postazione di lavoro è:
***Bilanciere** – 120kg* attenzione a non eccedere i 200kg totali del MASSIMO PESO CARICABILE*
***Leg Extension** – 35kg*
***Chest press** (nelle versioni in cui è prevista) – 25 Kg*
***Squat Stands (** nelle versioni in cui è prevista) – 80 Kg* da usare solo con 50kg con il Leg Extension per bilanciare.*
***Lat Tower** (nelle versioni in cui è prevista) – 35kg*
NON SUPERARE IL LIMITE DI PESO INDICATO, NE POTREBBERO DERIVARE DANNI ALL'ATTREZZATURE O POTREBBERO VERIFICARSI SERI INFORTUNI.

PESO DELL'UTILIZZATORE	LIMITE DI PESO DEL BILANCIERE
60kg	120kg
70kg	120kg
80kg	120kg
90kg	110kg
100kg	100kg
110kg	90kg

Conformità
Questo prodotto è conforme a:
BS EN957 – Parte 1 (2005)e Parte 4 (2006) – Classe (H) – HOME USE – Classe (C)



Informazioni sugli esercizi

Inizio

Il modo con cui iniziare l'allenamento varia da persona a persona.
Se non avete svolto esercizio fisico per molto tempo e siete stati inattivi da molto, o siete abbondantemente sovrappeso DOVETE cominciare ad allenarvi molto lentamente, aumentando il tempo degli esercizi gradualmente, di qualche minuto ogni settimana.

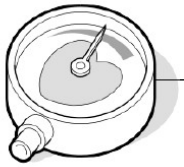
Abbinare una corretta alimentazione a del semplice e quotidiano esercizio fisico aiuta a mantenersi in buona salute, sentirsi meglio e a vivere meglio.

Allenamento Aerobico

L'esercizio aerobico è un' attività fisica sostenuta che aumenta l'ossigenazione dei muscoli attraverso il sangue pompato dal cuore.
Sottoponendosi ad una regolare attività fisica di questo tipo il vostro sistema cardiovascolare diventerà forte e più efficiente.
Il tasso di recupero, vale a dire il tempo che il cuore ci mette a raggiungere il suo livello normale di riposo, diminuisce.

Inizialmente sarete capaci di esercitarvi solamente per pochi minuti al giorno.
Se vi sentite mancare ossigeno durante l'allenamento respirate pure a bocca aperta.
Usate il "Talk test"(Test della conversazione).Se non riuscite a parlare durante l'allenamento state lavorando troppo duramente!
L'esercizio aerobico deve essere costruito con esercizi regolari dalle sei alle otto settimane.

Non scoraggiatevi se ci vorrà più tempo del previsto per iniziare a sentirsi meno fiacchi, ciascuno è differente e raggiunge i propri obbiettivi più o meno velocemente di altri.
Lavorate su voi stessi, gioverete di un senso di pace e vedrete degli ottimi risultati.
Solo il meglio dell'esercizio aerobico per lavorare duramente e raggiungere i vostri obiettivi.



Informazioni sugli esercizi

Riscaldamento

Un allenamento di successo si divide in tre fasi, Riscaldamento,Esercizio Aerobico, e una fase finale di rilassamento.
Non iniziate mai un allenamento senza aver fatto prima un riscaldamento adeguato.
Non terminate mai un allenamento senza esservi rilassati correttamente.
Per evitare eventuali stiramenti muscolari o crampi è necessario effettuare cinque – dieci minuti di stretching prima di iniziare ad allenarsi.

Esercizi Aerobici

I nuovi a questo tipo di esercizio dovrebbero esercitarsi a giorni alterni per cominciare.
Al crescere della vostro livello fisico, aumentare anche le sessioni aerobiche in 2 volte ogni 3 giorni.
Quando vi sentite pronti potete esercitarvi anche 6 volte in una settimana.
Prendete sempre almeno un giorno di riposo a settimana.

Esercitarsi nella vostra "Zona Target"

Per assicurarsi che il cuore stia lavorando nella zona target dell'esercizio, è necessario che misuriate le pulsazioni.
Se non disponete di un dispositivo per contare le pulsazioni (sia del prodotto che state utilizzando, sia un'unità esterna), potete contare i battiti cardiaci dalla vostra carotide. La carotide si trova sul lato del collo e si può facilmente sentire con il dito medio e l'indice.
Contate semplicemente il numero di battiti che sentite in 10 secondi e moltiplicateli per sei; avrete così il vostro battito cardiaco. Sarebbe corretto rilevare il conteggio dei battiti cardiaci anche prima di iniziare l'esercizio fisico per aver un facile confronto.
Le persone che hanno una maggiore capacità aerobica, hanno un livello di frequenza cardiaca a riposo inferiore e sono in grado di esercitarsi mantenendo un livello più elevato di battiti.

Note

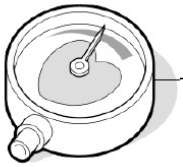
Un esercizio non corretto o un allenamento eccessivo potrebbero danneggiare la salute.

Prima di iniziare qualsiasi allenamento leggere attentamente le informazioni sugli esercizi.

Zona Target

Per determinare la vostra "Zona Target" (zona obiettivo) osservate la tabella sottostante.
Se siete nuovi agli esercizi e per definizione non allenati, fate riferimento alla colonna di sinistra.
Se fate esercizio fisico regolarmente e avete un buon fisico aerobico fate riferimento alla colonna di destra.

ETA' UTILIZZATORE (Età)	**UTILIZZATORI NON ALLENATI TARGET ZONA A (Battiti al minuto)**	**UTILIZZATORI ALLENATI TARGET ZONA B (Battiti al minuto)**
20 – 24 _____	145 – 165 _____	155 – 175
25 – 29 _____	140 – 160 _____	150 – 170
30 – 34 _____	135 – 155 _____	145 – 165
35 – 39 _____	130 – 150 _____	140 – 160
40 – 44 _____	125 – 145 _____	135 - 155
45 – 49 _____	120 – 140 _____	130 - 150
50 – 54 _____	115 – 135 _____	125 - 145
55 – 59 _____	110 – 130 _____	120 - 140
Oltre 60 _____	105 – 125 _____	115 - 135



Informazioni sugli esercizi

Rilassamento

Per diminuire la fatica e i dolori muscolari, dovreste rilassarvi camminando ad un ritmo lento e rilassato per un minuto circa per permettere al battito cardiaco di tornare a livelli normali.

Esercizi di riscaldamento e rilassamento

Eseguire l'esercizio per un minimo di 10 secondi e rilassare.

Ripetere ogni esercizio due o tre volte. Fate questi esercizi prima e dopo il vostro allenamento aerobico.

Rotazioni della Testa

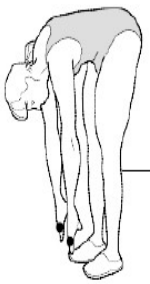
Ruotare la testa verso destra, sentirete una leggera trazione sulla parte sinistra del collo.

Quindi ruotare la testa indietro, allungando il mento.

Quindi ruotate la testa a sinistra, sentirete una leggere trazione alla parte destra del collo.

Infine lasciare cadere la testa verso il petto.

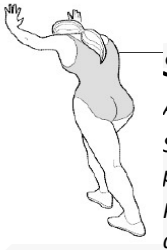
Ripetere 2 o 3 volte.



Piegamenti sui piedi

Piegatevi lentamente in avanti sul torace, rilassando spalle e schiena e abbassate il busto.

Piegatevi in avanti come meglio riuscite e tenete la posizione per 10 secondi.



Stretching del polpaccio e del tallone

Appoggiare entrambe le mani al muro.

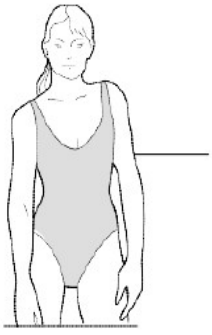
Sostenersi con una gamba mente l'altra è dietro di voi con la pianta del piede appoggiata al pavimento.

Piegare la gamba anteriore e spingere verso il muro, tenendo la gamba posteriore dritta in modo che il polpaccio e il tallone di Achille si allunghino.

Tenere la posizione per 5 minuti e ripetere con l'altra gamba.

Ripetere 2 o 3 volte.

Sollevamento delle spalle



Ruotare e sollevare la spalla destra sopra l'orecchio.

Rilassare e ripetere con la spalla sinistra.

Ripetere 3 o 4 volte.

Stretching dell'interno cosce

Sedersi sul pavimento e spingere le gambe verso l'inguine unendo le piante dei piedi.

Tenere la schiena diritta e inclinata in avanti verso i piedi.

Allungare i muscoli dell'interno cosce e tenere per 5 secondi.

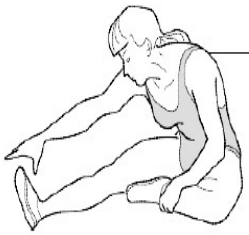
Rilasciare e ripetere per 3 – 4 volte.

Piegamenti laterali

Aprire le braccia lateralmente e portarle dietro la testa. Prendete il braccio destro più in alto riuscite e contate, stirando i muscoli dello stomaco e della zona lombare.

Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.

Ripetere l'esercizio 3 – 4 volte.



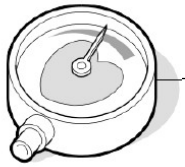
Stretching delle ginocchia

Sedersi sul pavimento con la gamba destra stesa con il piede sinistro piegato verso l'interno cosce.

Allungarsi verso il piede destro e tenere la posizione per 10 secondi.

Rilassare e ripetere con l'altra gamba.

Ripetere l'esercizio per 2 – 3 volte.



Informazioni sugli esercizi

Esercizi di base del programma aerobico

Per i vostri esercizi aerobici quotidiani vi suggeriamo di seguire i seguenti.

Ricordatevi di respirare correttamente, esercitatevi alla vostra velocità e non sovraccaricate al fine di evitare infortuni.

Settimana 1 & 2

Fate riscaldamento per 5-10 minuti
esercizi di rilassamento

4 minuti di esercizio ad "A 5 minuti di
1 minuto di riposo
2 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 1 minuto

Settimana 3 & 4

Fate riscaldamento per 5-10 minuti
5 minuti di esercizi di rilassamento

5 minuti di esercizio ad "A"
1 minuto di riposo
3 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 2 minuti

Settimana 5 & 6

Fate riscaldamento per 5-10 minuti
esercizi di rilassamento

6 minuti di esercizio ad "A" 5 minuti di
1 minuto di riposo
4 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 2 minuti

Settimana 7 & 8

Fate riscaldamento per 5-10 minuti
esercizi di rilassamento

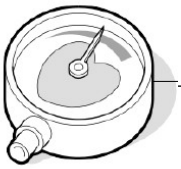
5minuti di esercizio ad "A" 5 minuti di
3 minuti di esercizio a "B"
2 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 1 minuto
4 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 3 minuti

Settimana 9 & seguenti

Fate riscaldamento per 5-10 minuti
esercizi di rilassamento

5minuti di esercizio ad "A" 5 minuti di
3 minuti di esercizio a "B"
2 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 1 minuto
4 minuti di esercizio ad "A"
esercitarsi lentamente 3 minuti

Questo è un programma suggerito; ciò non significa che soddisfa le necessità di tutti.



Informazioni sugli esercizi

Come iniziare

Dovete sempre leggere i termini riferiti agli esercizi che potrebbero essere confusi.

Qui sotto trovate alcuni definizioni dei termini più usati.

Ripetizione - spesso indicate con l'abbreviazione REPS.

REPS: movimento completo dall'inizio alla fine.

SET: è un numero consecutivo di ripetizioni.

Ad esempio: 1 set di 10 ripetizioni

Note

Un esercizio non corretto o un allenamento eccessivo potrebbero danneggiare la salute.

Prima di iniziare qualsiasi allenamento leggere attentamente le informazioni sugli esercizi.

VELOCITA' DEL MOVIMENTO: è la velocità con cui effettuare il movimento per ciascuna ripetizione.

Viene considerato veloce 1 rep./ secondo. Medio 1 rep. / 2 secondi. Lento 1 rep. / 4 secondi

INTENSITA': livello di difficoltà dell'esercizio.

MAGGIORE INTENSITA' = esercizio difficile

MINORE INTENSITA'= esercizio facile

Programma d'allenamento

Potrete raggiungere risultati veloci, guadagnando un fisico snello e atletico seguendo queste regole generali.

** Esercitatevi regolarmente; non saltate gli allenamenti poiché sono la chiave per il successo.*

** Non abbiate paura di sudare. E' la prova che il vostro corpo sta lavorando sodo per garantirvi eccellenti risultati. Troverete piacevoli anche gli esercizi difficili.*

** Ponetevi degli obiettivi realistici. Non siate troppo ambiziosi. Progettate il vostro lavoro per lavorare concentrandovi in una zona specifica del corpo. Iniziate piano piano ed incrementate gradualmente intensità, ripetizioni e velocità.*

Programma iniziale

Questo è un programma di allenamento consigliato da non usare più di 3 settimane, a giorni alterni e comunque non più di quattro volte a settimana.

Questa serie di esercizi ripetitivi è indicata specialmente per chi si accosta all'attività fisica per la prima volta o per chi non faceva esercizio fisico da molto tempo.

Il programma è impostato per fornire un miglioramento generale al tono muscolare, alla forza, alla coordinazione e alla flessibilità.

Se siete principianti dovrete iniziare con non più di 2 set di 6 esercizi ciascuno per le seguenti ripetizioni in ogni attrezzo della panca multifunzione.

10 REPS – BILANCIERE seguite da LAT PULLDOWNS

5 REPS – CHEST PRESS

10 REPS – SHOULDER PRESS

10 REPS – LEG EXSTENSIONS seguite da LEG CURLS

**Il tempo di ripresa tra ogni SET e REPS deve essere di un minuto*

**Ogni esercizio deve essere ripetuto in 2 SET*

**Questo programma d'allenamento dovrebbe durare circa 20 minuti*

**A questo programma d'allenamento devono seguire 5 minuti di corretti esercizi di rilassamento.*

Esercizi Intermedi

E' un programma leggermente più lungo che suggeriamo di usare dalla 6 – 8 settimana per un allenamento non superiore alle 5 volte a settimana.

Questi esercizi sono consigliati per utilizzatori intermedi e per chi ha già dimestichezza con esercizi ripetitivi.

Il programma è studiato per scolpire i muscoli, aumentare la forza, migliorare la flessibilità e la coordinazione.

L'aumento di intensità e la velocità di ripetizione degli esercizi a questo livello sono la chiave per il successo.

Gli esercizi raccomandati nella fase intermedia sono 3 – 4 set di 8 esercizi per le seguenti ripetizioni in ogni attrezzo della panca multifunzione.

15 REPS – BILANCIERE seguite da LAT PULLDOWNS

10 REPS - CHEST PRESS

15 REPS – SHOULDER PRESS

15 REPS – LEG CURLS

15 REPS – LEG EXTENSIONS seguite da ARM CURLS

**Il tempo di ripresa tra ogni SET e REPS deve essere di un minuto*

**Ogni esercizio deve essere ripetuto in 3 - 4 SET*

**Il ritmo dell'esercizio dovrebbe essere da MEDIO a VELOCE.*

**Questo programma d'allenamento dovrebbe durare dai 35 ai 40 minuti*

**A questo programma d'allenamento devono seguire 5 minuti di corretti esercizi di rilassamento.*

Esercizi Avanzati

E' un programma senza limiti precisi, perfetto per essere praticato preferibilmente a giorni alterni non più di 4 volte la settimana.

La sequenza di esercizi suggerita è specifica per utilizzatori esperti, o persone allenate.

Questo programma è studiato per aumentare la massa muscolare e la forza.

L'aumento di intensità, del livello di resistenza e del numero di ripetizioni degli esercizi, è la chiave per arrivare al vostro successo.

Agli utilizzatori esperti ed allenati consigliamo 4 set di 9 esercizi per le seguenti ripetizioni (reps) su ciascun attrezzo della panca multifunzione.

A questo livello tuttavia è possibile concentrarsi all'allenamento di una singola parte del corpo.

Inoltre avendo preso completa familiarità con la panca siete in grado di strutturare da soli un programma di esercizi che soddisfi a pieno le vostre necessità.

Consigli e suggerimenti potete trovarli in libri e riviste specializzati.

20 REPS – BILANCIERE seguite da LAT PULLDOWNS

15 REPS – CHEST PRESS

15 REPS – SHOULDER PRESS

15 REPS – LEG CURLS

20 REPS – LEG EXTENSIONS seguite da ARM CURLS

15 REPS – LEG PRESS

10 REPS LENTE – 2 SETS – SIT UPS

**Il tempo di ripresa tra ogni SET e REPS deve essere di un minuto*

**Ogni esercizio deve essere ripetuto in 4 SET*

**Il ritmo dell'esercizio dovrebbe essere da MEDIO a VELOCE.*

**Questo programma d'allenamento dovrebbe durare dai 40 ai 50 minuti*

**A questo programma d'allenamento devono seguire 5 minuti di corretti esercizi di rilassamento.*

Appunti sugli esercizi

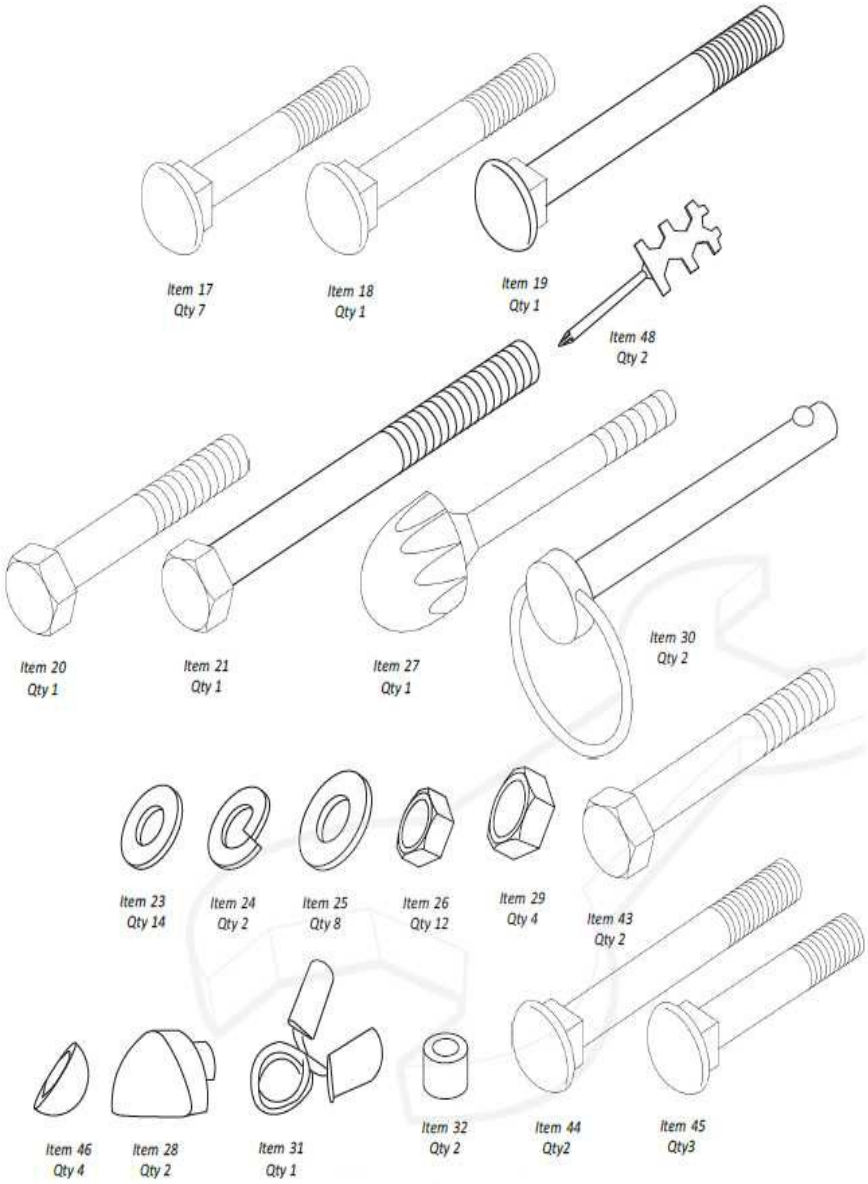
Usate questo spazio per riportare i risultati quotidiani dei vostri esercizi

Assemblaggio

LISTA DEGLI ACCESSORI

All'interno del pacco sono compresi tutti gli accessori necessari all'assemblaggio del prodotto.

Gli accessori seguenti sono forniti nel pacco e devono essere controllati prima di assemblare.



Tutti i componenti sono riportati in scala

Appunti sugli esercizi

Usate questo spazio per riportare i risultati quotidiani dei vostri esercizi

Assemblaggio

Con molta cura togliere dall'imballo ogni componente controllando nella lista degli accessori che ci sia tutto il necessario per il montaggio.

Alcune parti sono già montate con i componenti principali quindi si prega di controllare con attenzione prima di contattare il nostro SERVIZIO CLIENTI.

In qualsiasi caso non rendere il prodotto al vostro rivenditore prima di contattarci.

Il SERVIZIO CLIENTI è aperto dalle 9.00 alle 17.00 dal lunedì al venerdì.

Collegare entrambi i montanti verticali alle barre di supporto verticale (3) usando 4 x M8 x 50 mm viti a testa quadra (17) , montati dall'interno come nell'illustrazione, 4 x M8 Rondelle piatte (23) e 4 x M8 viti autofilettanti (26).

Note

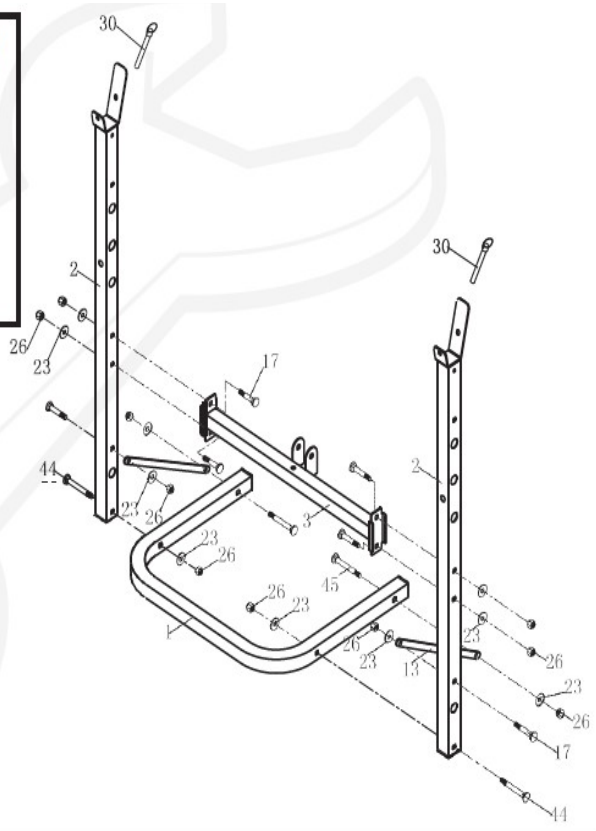
Non avvitare completamente in questa fase.

In questa fase di montaggio NON AVVITARE COMPLETAMENTE viti, bulloni, o accessori a meno che non sia specificato nelle istruzioni.

Mettere entrambi i montanti verticali (2) all'esterno della staffa posteriore (1) e fissarlo usando 2 x M8 x 80 mm viti a testa quadra (44) montati dall'esterno, 2 x M8 rondelle piatte (23) e 2 x M8 viti autofilettanti(26).

Ora fissate sia la staffa stabilizzatrice (13) che l'esterno della staffa posteriore (1)all'interno di entrambe i montanti (2) usando 2 x M8 x 50 mm viti a testa quadra (17), 2 x M8 rondelle piatte (26), e con usando 2 x M8 x 45 mm bulloni (45) 2 x M8 rondelle piatte (23) e 2 x M8 viti autofilettanti dall'interno della staffa posteriore (1)

PART No.	DESCRIPTION	QTY
17	M8 x 50mm CARRIAGE BOLTS	6
23	M8 FLAT WASHERS	10
26	M8 NYLON LOCKNUTS	10
30	BARBELL LOCKING PINS	2
44	M8 x 80mm CARRIAGE BOLTS	2
45	M8 x 45mm CARRIAGE BOLTS	2



Assemblaggio

Connettere il retro alla struttura principale (4) ai montanti verticali assemblati usando 1 x M10 x 55 mm bullone a testa esagonale (43), 2 x M10 rondelle piane (25)e 1 x M10 vite autofilettante (29) imbullonando lateralmente.

A questo punto mettete 2 dadi tondi da entrambe le parti.

Mettere una vite a testa quadra M8 x 90 mm (19) nel foro superiore e fissare usando una rondella piatta 1 x M8 (23) ; 1 x M8 rondella elastica (24) e 1 x M8 pomello di chiusura (femmina) (28).

Fissare la struttura.

Fissare la staffa frontale (5) ai montanti del Leg Extensions (6) e fissarla con 1 x M8 x 50 mm vite a testa quadra (17), 1 x M8 rondella piatta (23) e 1 x M8 vite autofilettante (29) fissata lateralmente

Inserire una vite a testa quadra M8 x 55 mm (18) nel foro superiore e fissarla usando una rondella piatta 1 x M8 pomello di chiusura (femmina) .

Stringere per fissare la struttura in questa posizione.

Fissare l'attrezzo "Leg Extension" (8) al supporto per il "Leg Extension" usando 1 x M10 x 60 mm bullone esagonale (20) 2 x M10 rondelle piane (25) e 1 x M10 vite autofilettante (29) imbullonando lateralmente.

Quindi fissare 2 x pulsanti di blocco da entrambe le parti.

Inserire 1 x M8 x55mm vite a testa quadra (18) nel foro superiore e fissare usando 1 x M8 rondella piatta (23) 1 x M8 rondella elastica (24)e 1 x M8 pomello di chiusura (femmina) (28).

2

Avvitare con cura per fissare la struttura.

Inserire il supporto "Leg Extension" nel montante verticale "Leg extension" in una delle 3 posizioni e bloccarlo usando i pulsanti di chiusura M8.(27)

Assemblare l'attrezzo "Leg Extension" (8) al supporto per il "Leg Extension" con 1 x M10 x 60mm bullone esagonale (20) 2 x M10 rondelle piatte (25) e 1 x M10 vite autofilettante (29) imbullonate dall'esterno.

Quindi mettere 2 dadi tondi da entrambe le parti.

Montare il supporto dei pesi del "Leg Extension" (14) al "Leg Extension" usando 1 x M8 x 45mm vite a testa quadra (45), 1 x M8 rondella piatta (23), e 1 x M8 vite autofilettante (26).

Fissare accuratamente e far scorrere sul gancio di sostegno dei pesi (31).

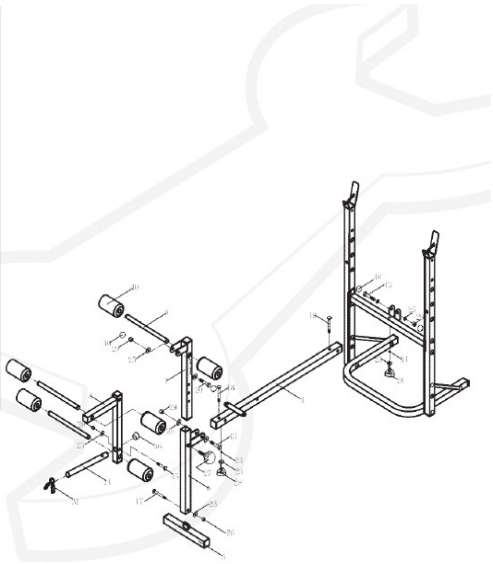
Infilare un cilindro di polistirolo (40)in un'estremità delle sbarre dell'imbottitura del Leg Extension(9) e montarlo nella posizione corretta nel Leg Extension.

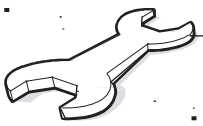
Far scorrere i cilindri di polistirolo rimanenti nelle barre dell'imbottitura del Leg Extension.

Note

La massima posizione vi darà i migliori risultati durante lo svolgimento degli esercizi.

PART No.	DESCRIPTION	QTY
17	M8 x 50mm CARRIAGE BOLTS	1
18	M8 x 55mm CARRIAGE BOLTS	1
19	M8 x 90mm CARRIAGE BOLTS	1
20	M10 x 60mm HEX BOLTS	1
23	M8 FLAT WASHERS	4
24	M8 SPRING WASHERS	2
25	M10 FLAT WASHERS	6
26	M8 NYLON LOCKNUTS	2
27	M8 LOCKING KNOB (MALE)	1
28	M8 LOCKING KNOB (FEMALE)	2
29	M10 NYLON LOCKNUT	3
31	WEIGHT PLATE RETAINER CLIP	1
43	M10 x 55mm HEX BOLTS	2
45	M8 x 45mm CARRIAGE BOLT	1
46	ROUND CAP	4





Assemblaggio

Assemblare lo schienale alla struttura portante usando i raccordi nella sequenza seguente: 1 x M10 x 130 mm bullone esagonale (21), 1 x M10 rondella piatta (25), 1x boccola di supporto dello schienale (32) da una parte e 1 x boccola di supporto dello schienale (32) , 1 x M10 rondella piatta e 1xM10 vite autofilettante(29).

Fissare per assicurare tutti i pezzi ma stare attenti a non stringere troppo.

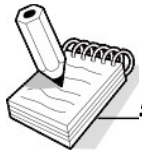
3

Installare la seduta (42) al montante del sedile (12) usando 2 x M6 x 16 mm bulloni (15) e 2 x M6 rondelle piatte (22).

Prefissare sul lato inferiore della seduta.

Per un uso confortevole si può sistemare lo schienale in 4 posizioni. (Disteso e 3 posizioni inclinate).

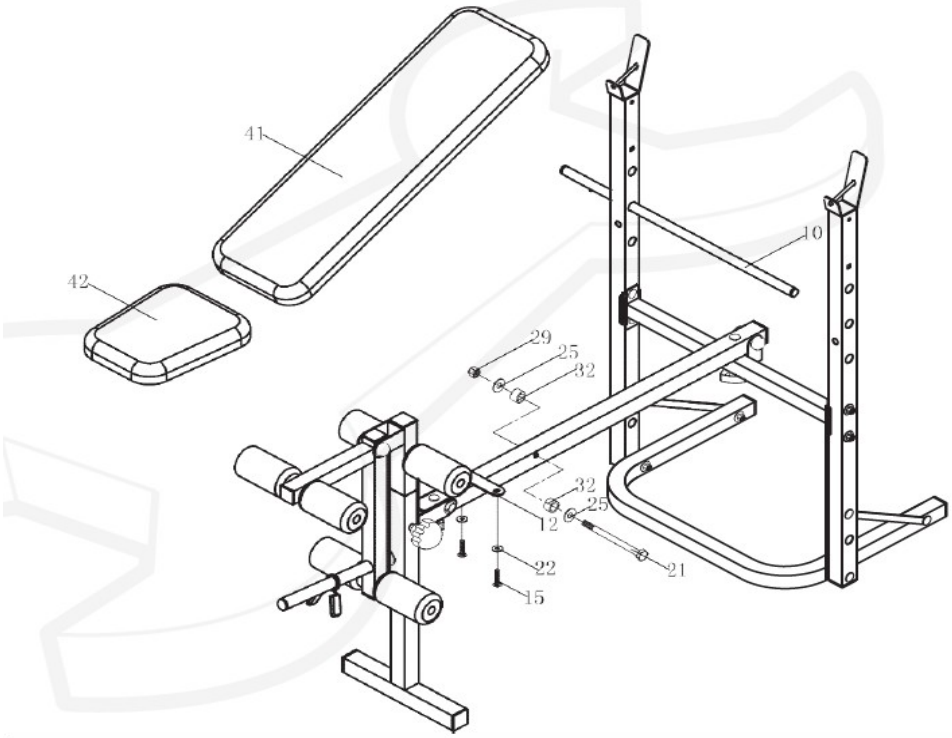
Prima dell'uso assicurarsi che l'asta di regolazione dello schienale (10) sia posizionata sotto il supporto dello schienale e in uno dei 3 fori del montante di regolazione.



Note

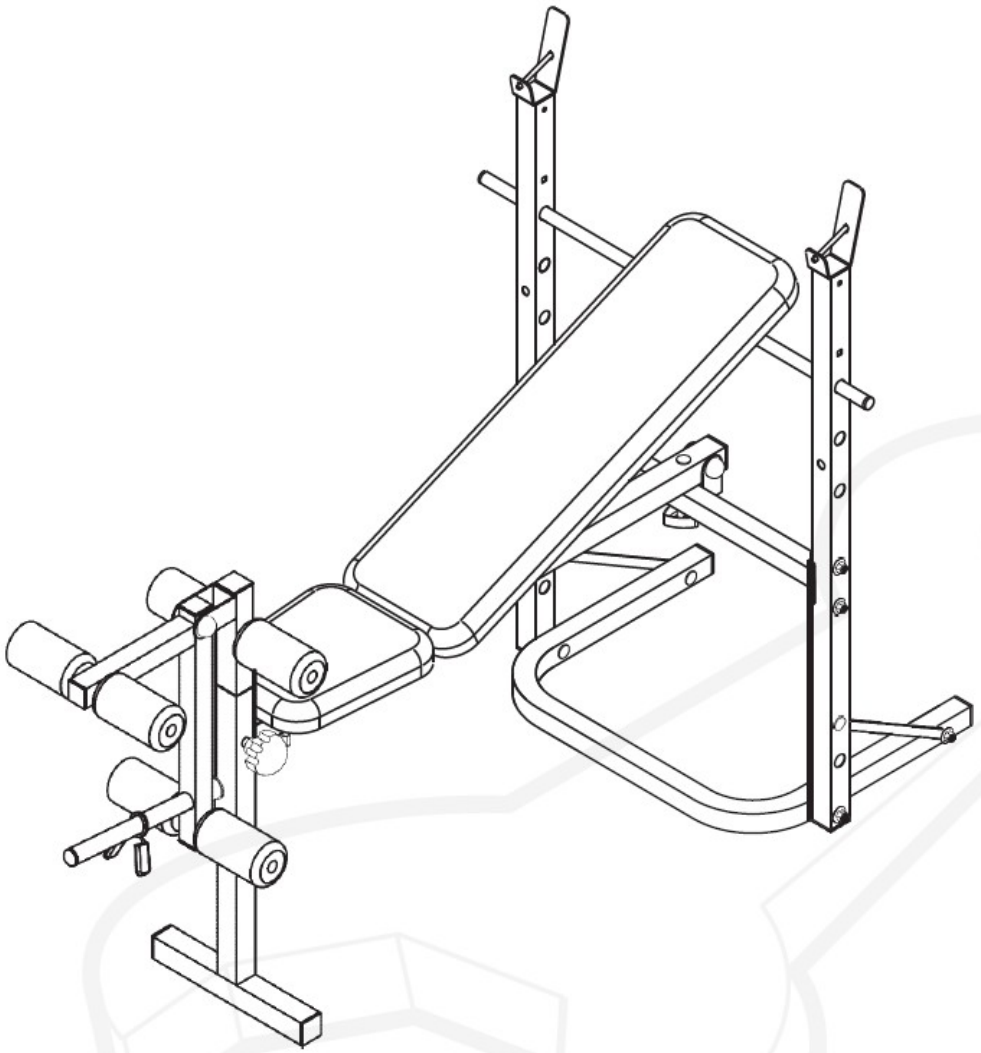
Le boccole di supporto dello schienale devono essere installare tra lo schienale e la struttura portante durante l'assemblaggio. Questo garantisce che ci siano minimi movimenti laterali alla schienale durante l'uso.

PART No.	DESCRIPTION	QTY
21	M10 x 130mm HEX BOLT	1
25	M10 FLAT WASHERS	2
29	M10 NYLON LOCKNUT	1
32	BACKREST SUPPORT BUSHINGS	2



Assemblaggio

Fissare TUTTI i bulloni e le altre guarnizioni; la vostra panca pesistica è pronta per essere usata.



Assemblaggio

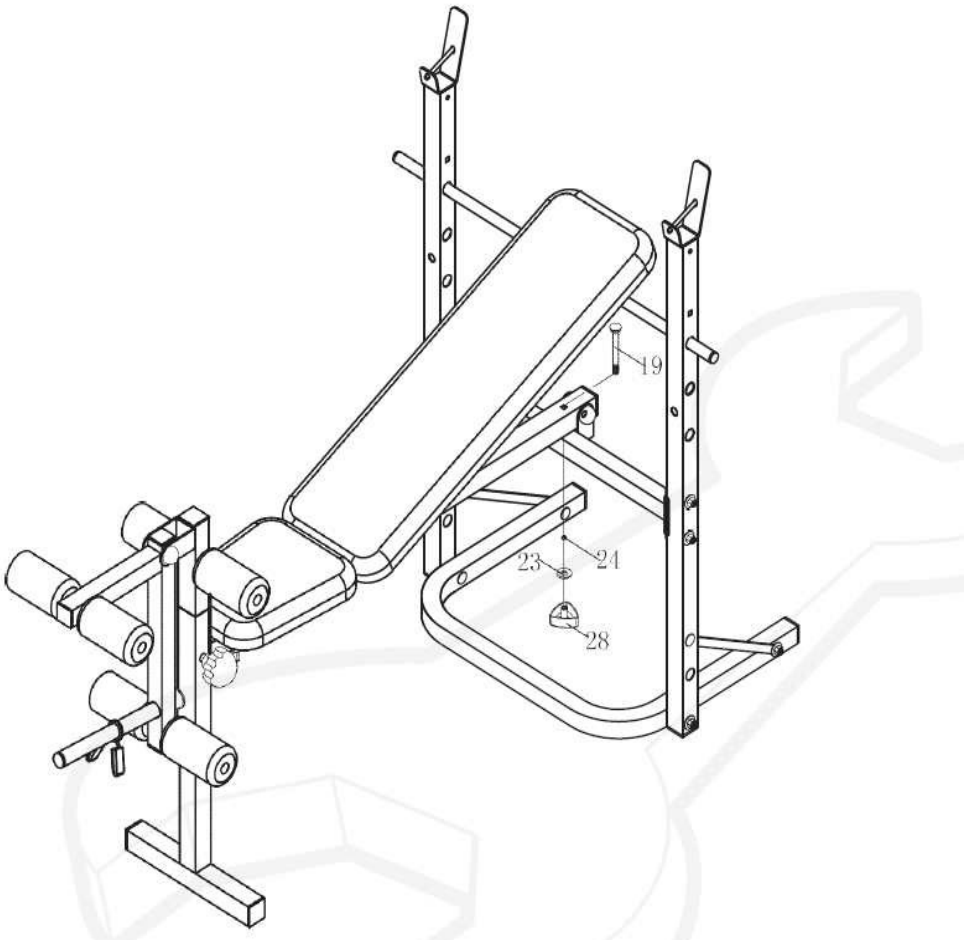
COME RIPIEGARE LA PANCA DOPO L'USO

Svitare il retro del pomello di chiusura (femmina) M8 (28) e rimuovere la vite a testa quadra M8 X 90 mm (19); la rondella piatta M8 (23) e la rondella elastica M8 (24)

1

Note

In questa fase non avvitare completamente in viti, bulloni, o accessori a meno che non sia specificato nelle istruzioni.



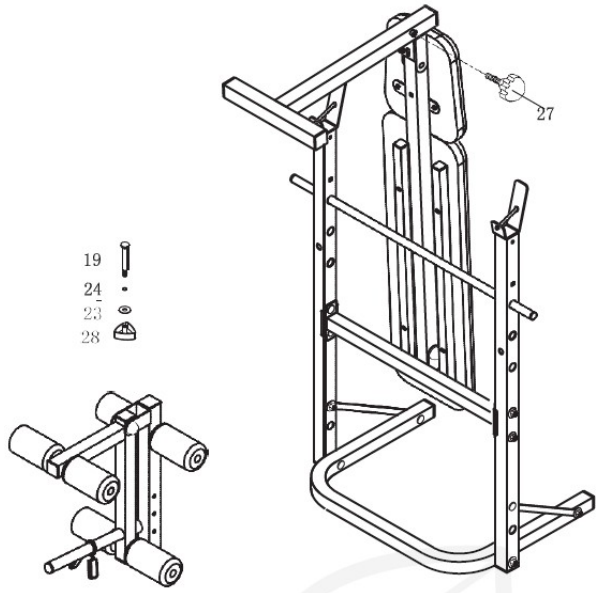
Assemblaggio

2

COME RIPIEGARE LA PANCA DOPO L'USO

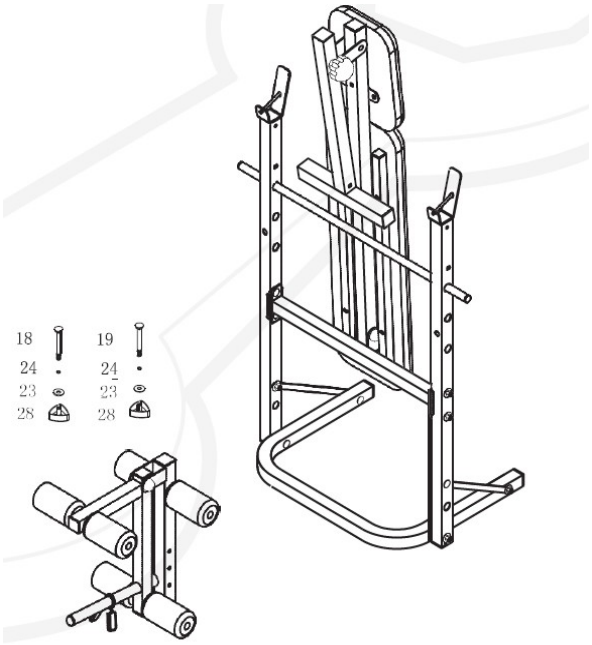
Sollevare la parte frontale della struttura principale. Rimuovere il "Leg Extension" svitando il pomello di chiusura (Maschio) M8 (27). Riporre questo gruppo di pezzi da una parte.

Quindi svitare il pomello di chiusura frontale M8 (Femmina) assieme alla rondella piatta (23), 1 rondella elastica (24) e piegare verso il basso il montante anteriore.

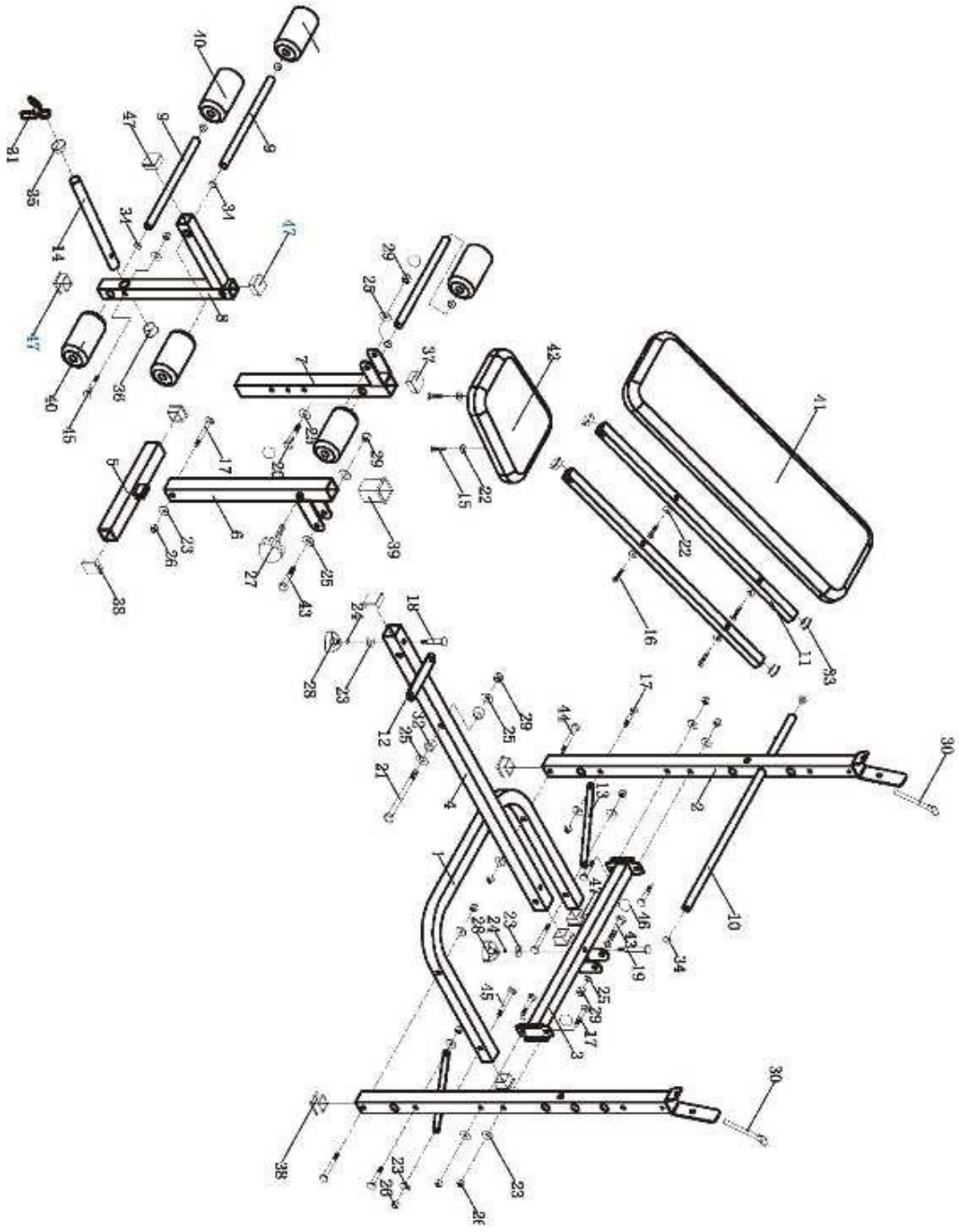


3

Assicuratevi che venga riposta in un luogo sicuro sia in posizione poiana che verticale lontana dalla portata dei bambini.



Assemblaggio

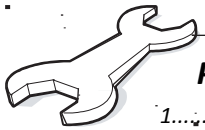


Nota

Alcuni accessori sono prefissati alla struttura principale .

Non possono essere forniti separatamente.

Assemblaggio



Part No.	Descrizione	Quantità
1.	Stabilizzatore posteriore	1
2.	Montanti	2
3.	Barra di supporto laterale	1
4.	Struttura portante	1
5.	Stabilizzatore frontale	1
6.	Montante del Leg Extension	1
7.	Supporto Leg Extension	1
8.	Leg Extension	1
9.	Barre dell'imbottitura del Leg Extension	3
10.	Asta di regolazione dello schienale	1
11.	Supporti dello schienale	2
12.	Staffa della seduta	1
13.	Staffa stabilizzatrice	2
14.	Supporti dei pesi del Leg Extension	1
15.	Bulloni M6 x 16mm	2
16.	Bulloni M6 x 35 mm	4
17.	Viti a testa quadra M8 x 50mm	7
18.	Viti a testa quadra M8 x 55mm	1
19.	Viti a testa quadra M8 x 90mm	1
20.	Bullone esagonale M10 x 60mm	1
21.	Bullone esagonale M10 x 130mm	1
22.	Rondella piatta M6	6
23.	Rondella piatta M8	14
24.	Rondella elastica M8	2
25.	Rondella piatta M10	8
26.	Viti Autofilettanti M8	12
27.	Pomello di chiusura (maschio) M8	1
28.	Pomello di chiusura (femmina)M8	2
29.	Viti Autofilettanti M10	4
30.	Perni di bloccaggio del bilanciere	2
31.	Gancio di sostegno piastra dei pesi	1
32.	Boccole di supporto dello schienale	2
33.	Dadi terminali rettangolari 25 x 25 mm	4
34.	Dadi terminali tondi 19 mm	8
35.	Dadi terminali tondi 25mm	1
36.	Dadi terminali tondi 25mm	1
37.	Dadi terminali quadrati 32mm	1
38.	Dadi terminali quadrati 38 mm	6
39.	Boccola quadrata interna 38 mm	1
40.	Cilindri in polistirolo	6
41.	Schienale	1
42.	Seduta	1
43.	Bullone esagonale M10 x 55 mm	2
44.	Viti a testa quadra M8 x 80 mm	2
45.	Viti a testa quadra M8 x 45 mm	3
46.	Dadi tondi	4
47.	Dadi terminali quadrati 34 mm	5
48.	Chiave inglese + Cacciavite	2

Distribuito da :
VB Italia srl
via lago di Garda , 118 - Schio (VI)